

## Памятка для детей и подростков

В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше.

**СМОЖЕШЬ!** Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или **ТЫ САМ**.

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

### **1. Начни свой день оптимистично**

Как только проснулся, скажи себе, что ты **уникальный человек**, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

### **2. Ставь себе реальные цели**

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и **вырастешь в собственных глазах**.

### **3. Прими и полюби себя**

Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя.

Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. **Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть.**

### **4. Никогда не сдавайся**

У каждого бывают неудачи, но **это не повод бросать начатое или сходить с пути**. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя.

Фокусируй внимание на хорошем.

**Стремись к самосовершенствованию.**

### **5. Самосовершенствуйся**

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств.

**Помни, самооценка зарождается изнутри.** Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь **стремиться к самосовершенствованию.**

### **6. Если тебе трудно**

**Хорошо запомни:** если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по-душам - ты всегда можешь позвонить **на детский телефон доверия с единым общероссийским номером**

**8800-2000-122**

**ПОМНИТЕ!**

**Человек в кризисном состоянии**

**не всегда может открыто сказать**

**о том, что с ним происходит...**

**В этом случае оказать необходимую помощь может  
квалифицированный специалист - психолог**

**ПСИХОЛОГ** - специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски.

## **Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии**

1. Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам).
2. Поговорить с человеком о его переживаниях.
3. Посоветовать обратиться за помощью к психологу.
4. Если человек не может позвонить в службы экстренной психологической помощи (на детский телефон доверия с единым общероссийским номером), можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

## **Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?**

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и др.
2. Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
3. Частые и/или внезапные смены настроения.
4. Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.
5. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
6. Стремление к уединению.
7. Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
8. Раздача значимых (ценных) вещей.
9. Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и др.
10. Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем, наркотиками.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.
12. Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

***Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится...***

***В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...***

**В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние,  
чувство одиночества,  
он не видит выхода...**

**Внимание окружающих может предотвратить беду!**